



GOLAŽ S POLENTO

Chef Liudmila Sikoshek

Vrsta jedi: mesna jed

Čas priprave: več kot 1 ura

Količina 1

Zahtevnost: srednje lahek

NAVODILA ZA PRIPRAVO

1. Korenje olupin, narežen na koskice, čebulo oplupim narežem na kockice.
2. Meso, narezano na kocke operempod tekočo vodo.
3. V lonec dam žlico olja, na katerem prepražim čebulo, korenček, dodam meso, nekaj časa pražim. K mesu dam paradižnikov koncentrat, kečap, moko, premešam. Dolijem toliko vode, da je meso pokrito. Kuham, da je meso kuhan.
4. V drug lonec nalijem liter vode, dam žličko soli, počakam da zavre, v vrelo vodo stresem polento, premešam, pokrito naj se kuha na manjši vročini 2 do 5 minut, oz dokler polenta je kuhan.
5. K kuhanemu mesu stresem žlico začimb in lovorjev list.
6. Pa zdaj dam na sredo krožnika polento, ki naj bo bolj mehka, okrog polente dam mesno omako.

Dober tek!

NASLOV SKUPINE SESTAVIN (NPR. TESTO, KREMA, ...)

- 1 jedilna žlica kečap
- 1 kos rdeča čebula
- 1 kos bela čebula
- 1000 ml voda
- 1 jedilna žlica moka
- 2 kos korenčka
- 1 jedilna žlica olivnega olja
- 500 g mesa
- 1 kos lovorov list
- 1 jedilna žlica paradižnikov koncentrat
- 1 jedilna žlica začimbe: peteršilj, bazilika, timijan
- 2 skodelica polente